

Березовское муниципальное автономное образовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 55 имени Льва Брусницына»

Юридический адрес: 623701 г. Березовский, ул. Спортивная, строение 9

Адрес места осуществления лицензируемого вида деятельности:

623700 г. Березовский, ул. Спортивная, строение 9

Утверждена  
приказом от 05.08.2022 г. № 68



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА – дополнительная общеразвивающая  
программа**

**"Каратэ Киокусинкай"**

**от 7 до 18 лет**

**Срок реализации - 3 года**

**Разработчик:**

**Д.И. Пихтелев, педагог дополнительного образования**

**Березовский, 2022 год**

## Структура

Дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы «Каратэ Киокусинкай» (далее – программа)

1	Содержание программы	3 стр.
2	Планируемые результаты программы	6 стр.
3	Организационно-педагогические условия реализации программы	9 стр.
4	Учебный план программы	13 стр.
5	Календарный учебный график программы	19 стр.
6	Рабочая программа дополнительной общеобразовательной программы - дополнительная общеразвивающая программа "Каратэ Киокусинкай"	20 стр.
7	Оценочные материалы программы	25 стр.
8	Методические материалы программы	28 стр.

## 1.Содержание и объем программы.

Данная программа направлена на развитие личностных и физических качеств детей посредством занятий в секции каратэ Киокусинкай и имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

В соответствии с Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р», приоритетами обновления содержания и технологий дополнительных общеобразовательных программ физкультурно-спортивной направленности являются:

- создание условий для вовлечения детей в физкультурно-спортивную деятельность в целях создания условий для укрепления здоровья детей, их всестороннего гармоничного развития (прогулки, спортивные состязания, уроки физической культуры, тренировки, выездные сборы и семинары и др.);
- обеспечение междисциплинарного подхода в части интеграции с различными областями знаний (биология, геометрия, валеология, право и др.);
- содействие формированию у обучающихся знаний, умений и навыков, связанных с безопасным пребыванием в условиях городской среды;
- создание условий для воспитания и развития личности, а также для социализации обучающихся;

Дополнительное образование детей по расширению спортивного развития – процесс непрерывный. Он не имеет фиксированных сроков завершения и последовательно переходит из одной стадии личностного развития в другую. Результатом этого становится жизнотворчество, что позволяет каждому обучающемуся накапливать творческую энергию и осознать возможности ее расходования на достижение жизненно важных целей в согласии с окружающим миром (социальным и материальным).

Здоровье ребёнка – самое дорогое, что у нас есть, но если «затянуть в корсет» сухих научных фраз, можно сказать, что период роста ребёнка - это программированный процесс увеличения длины и массы тела, который проходит параллельно с его развитием, становлением всех функциональных систем. Познавательная и двигательная активность - вот основа единого подхода к физической культуре личности, он помогает сформировать у детей целостное представление о здоровом образе жизни. В большей своей части современные дети погружены в компьютерные игры, в виртуальный мир. В них отсутствует «аккордная мышечная радость». Улучшение социальной и бытовой сферы как бы ухудшают развитие физическое; люди ведут малоподвижный образ жизни. Занятия каратэ - это прекрасная возможность для физического развития детей, а так же их

личностного становления за счет пребывания в социально здоровом коллективе. Каждое отдельное, относительно завершённое занятие физическими упражнениями является важным звеном процесса физического воспитания. Качественно проведённые занятия физическими упражнениями, подготовка к их выполнению, активный отдых - это направленная на физическое совершенствование практическая деятельность.

### **1.1. Нормативную правовую основу разработки образовательной программы составляют:**

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"".
6. Приказ Минздравсоцразвития РФ от 26.08.2010 N 761н "Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников образования".
7. Приказ Минтруда России от 05.05.2018 N 298н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых".
8. Письмо Минпросвещения России от 31.01.2022 N ДГ-245/06 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий")

### **1.2. Отличительные особенности.**

Спортивные занятия очень разнообразны: сборы, семинары, спортивные состязания, аттестационные экзамены на пояса, походы, уроки физической

культуры, тренировки и т. д. Однако все они строятся на основе некоторых общих закономерностей. Знание этих закономерностей позволяет педагогу (тренеру) в каждом конкретном случае разумно и с наибольшей эффективностью решать образовательные и воспитательные задачи. Здесь значима роль педагога в формировании здорового образа жизни детей, а для этого тренеру (педагогу) необходимы знания в области науки о здоровье (валеология).

### **1.3. Цель и задачи освоения программы.**

Цель: создание условий для укрепления здоровья детей, их всестороннего гармоничного развития.

Задачи:

- обучать детей основам каратэ, разнообразить тренировочный процесс;
- развивать физические способности детей;
- способствовать развитию коммуникативных навыков;
- приобщение к здоровому образу жизни обучающихся;
- организация воспитательной деятельности на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей российского общества и государства, а также формирование у детей и молодежи общероссийской гражданской идентичности, патриотизма и гражданской ответственности;
- формирование функциональной грамотности и навыков, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека;
- реализация современных образовательных моделей, обеспечивающих применение обучающимися полученных знаний и навыков в практической деятельности
- развитие системы творческих конкурсов;

## 2. Планируемые результаты освоения программы:

### **Знать:**

- правила поведения и технику безопасности на занятиях каратэ, подвижными играми, кумитэ;
- историю развития спорта и каратэ в стране и мире;
- базовые положения правил соревнований по каратэ Киокусинкай;
- основы строения организма;
- влияние занятий физической культурой и спортом на развитие физических качеств;
- основы гигиены физической культуры и спорта;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- название технических приёмов и стоек каратэ, общетехнические термины;

### **Уметь:**

- технически правильно выполнять базовую технику каратэ (кихон) в пределах 11-9 кю и её комбинации на месте и в передвижении, формальные комплексы (ката), базовые комбинации в низкой боевой стойке (рэнраку);
  - технически правильно выполнять адаптированную ударную технику для спарринга в воздух, по лапе, по макиваре, по мешку, по партнёру;
  - технически правильно, своевременно, из корректной боевой стойки, на месте и в перемещении выполнять технику блокирования ударов противника;
  - контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
  - пользоваться спортивным инвентарём и оборудованием.

Формы подведения итогов программы: участие в соревнованиях, турнирах, сдача нормативов на кю, выступление на показательных мероприятиях.

### **Овладеют навыками:**

- психологической концентрации;
- комбинаторного мышления;
- рационального использования времени на занятиях;
- овладение методами решения спортивных и боевых задач;
- ощущать себя частью коллектива и осознавать ответственность за свои поступки.

## **2.1. Планируемые результаты освоения программы по годам.**

### **1 год обучения:**

- Знание терминов на 11 кю (Додзекун, хидари, миги, сейкен, этикет додзэ, основатель);
- знание правил техники безопасности и личной гигиены при осуществлении спортивно-физкультурной деятельности;
- умение слышать мнение другого, позитивно воспринимать критические замечания;
- умение формулировать и доносить собственную точку зрения;
- умение находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов.

По итогам 1 года обучения проводится аттестация. Учащиеся 1 года обучения должны сдать на квалификационный разряд (пояс) и осуществляется переход на 2 год обучения.

### **2 год обучения:**

- Знание терминов на японском языке на 10 кю (стойки, блоки, удары руками, удары ногами);
- овладение знаниями, умениями и навыками в области физкультурно-спортивной деятельности;
- учет индивидуальных особенностей здоровья и функциональных возможностей организма, способов профилактики заболеваний;

- умение осуществлять поиск информации, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания;
- умение информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, аргументировано вести диалог, находить компромиссное решение в различных ситуациях.

По итогам 2 года обучения проводится аттестация. Учащиеся 2 года обучения должны сдать на квалификационный разряд (пояс) и осуществляется переход на 3 год обучения.

### **3 год обучения:**

- Знание терминов на японском языке на 9 кю (стойки, блоки, удары руками, удары ногами, ренраку);
- воплощать свои идеи, участвовать в творческих конкурсах;
- использовать возможности спортивно-физкультурной деятельности для эффективного усвоения школьных предметов;
- умение планировать и корректировать собственную деятельность;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений;
- умение работать в команде

По итогам 3 года обучения проводится аттестация. Учащиеся должны сдать на квалификационный разряд (пояс) и осуществляется переход на 4 год обучения.



### **3. Организационно-педагогические условия реализации программы .**

Программа адресована обучающимся 7 – 18 лет, 1-11 классов.

Формы занятий: групповая (12-15 человек), индивидуальная, парная, самостоятельная образовательная деятельность.

Рекомендуемый минимальный состав группы первого года обучения — 15 человек, второго года — не менее 12 человек, третьего года - 10-12 человек. При наборе обучающихся первого года обучения следует комплектовать группу с превышением состава, так как существует естественный отсев членов объединения в период обучения и, кроме того, не все дети по тем или иным причинам могут участвовать в учебных и зачетных мероприятиях.

**Программа имеет три уровня: 11 кю, 10 кю, 9 кю.**

**Первый год обучения** является стартовым и даёт возможность обучающимся приобрести начальные навыки, ознакомиться основами спорта и каратэ Киокусинкай. Реализуется потребность обучающихся в физической активности, развивается познавательный интерес к физкультурно-спортивной деятельности.

**Второй год обучения** направлен на повышение уровня знаний, умений и навыков, познания окружающего мира с помощью занятий физкультурно-спортивной деятельности. Формирование у обучающихся способности к самообслуживанию, самоутверждению.

Образовательный процесс **третьего года обучения** направлен на: совершенствование, углубление и закрепление полученных знаний и навыков в спортивно-физкультурной деятельности; достижение конкретных результатов в самостоятельном выполнении отдельных заданий.

Показательные выступления, соревнования, экзамены на пояса позволят применять полученные знания в типичных и нестандартных ситуациях и условиях жизни.

Физкультурно-спортивная направленность программы позволяет раскрыть в обучающихся их интеллектуальные, творческие, физические способности, что в свою очередь, способствует дальнейшему развитию личности.

Занятия по дополнительному образованию проводятся в спортивном зале. Рабочее место педагога оснащено современными техническими средствами обучения. Предметно-развивающая среда соответствует интересам и потребностям детей, целям и задачам дополнительной общеобразовательной программы.

Оборудование основных помещений соответствует росту и возрасту детей. Функциональные размеры приобретаемой и используемой мебели обязательным требованиям, установленным техническими регламентами или (и) национальными стандартами.

Мебель и оборудование для помещений изготовлены из материалов, безвредных для здоровья детей. Уровни естественного и искусственного освещения соответствуют санитарно-эпидемиологическим требованиям к естественному, искусственному и совмещенному освещению жилых и общественных зданий.

При проведении занятий в условиях недостаточного естественного освещения необходимо дополнительное искусственное освещение.

Источники искусственного освещения обеспечивают достаточное равномерное освещение всех помещений. Размещение светильников осуществляется в соответствии с требованиями к размещению источников искусственного освещения помещений образовательных организаций.

### **3.1. Требования к педагогу дополнительного образования, осуществляемому реализации Программы**

**Должностные обязанности.** Осуществляет дополнительное образование обучающихся в соответствии со своей образовательной программой, развивает их разнообразную творческую деятельность. Комплектует состав обучающихся кружка, секции, студии, клубного и другого детского объединения и принимает меры по сохранению контингента обучающихся в течение срока обучения. Обеспечивает педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов работы (обучения) исходя из психофизиологической и педагогической целесообразности, используя современные образовательные технологии, включая информационные, а также цифровые образовательные ресурсы. Проводит учебные занятия, опираясь на достижения в области методической, педагогической и психологической наук, возрастной психологии и школьной гигиены, а также современных информационных технологий. Обеспечивает соблюдение прав и свобод обучающихся. Участвует в разработке и реализации образовательных программ. Составляет планы и программы занятий, обеспечивает их выполнение. Выявляет творческие способности обучающихся, способствует их развитию, формированию устойчивых профессиональных интересов и склонностей. Организует разные виды деятельности обучающихся, ориентируясь на их личности, осуществляет развитие мотивации их познавательных интересов, способностей. Организует самостоятельную деятельность обучающихся, в том числе исследовательскую, включает в учебный процесс проблемное обучение, осуществляет связь обучения с практикой, обсуждает с обучающимися актуальные события современности. Обеспечивает и анализирует достижения обучающихся. Оценивает эффективность обучения, учитывая овладение умениями, развитие опыта творческой деятельности, познавательного интереса, используя компьютерные технологии, в т.ч. текстовые редакторы и электронные таблицы в своей деятельности. Оказывает особую поддержку одаренным и талантливым обучающимся, а также обучающимся, имеющим отклонения в развитии. Организует участие обучающихся в массовых мероприятиях. Участвует в работе педагогических, методических советов, объединений, других формах методической работы, в работе по проведению родительских собраний, оздоровительных, воспитательных и других мероприятий, предусмотренных образовательной программой, в организации и проведении методической и консультативной помощи родителям или лицам, их заменяющим, а также педагогическим работникам в пределах своей компетенции. Обеспечивает охрану жизни и здоровья обучающихся во время образовательного процесса. Обеспечивает при проведении занятий соблюдение правил охраны труда и пожарной безопасности. При выполнении обязанностей старшего педагога дополнительного образования наряду с выполнением обязанностей, предусмотренных по должности педагога дополнительного образования, осуществляет координацию деятельности педагогов дополнительного

образования, других педагогических работников в проектировании развивающей образовательной среды образовательного учреждения. Оказывает методическую помощь педагогам дополнительного образования, способствует обобщению передового их педагогического опыта и повышению квалификации, развитию их творческих инициатив.

**Должен знать:** приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации; законы и иные нормативные правовые акты, регламентирующие образовательную деятельность; Конвенцию о правах ребенка; возрастную и специальную педагогику и психологию; физиологию, гигиену; специфику развития интересов и потребностей обучающихся, воспитанников, основы их творческой деятельности; методику поиска и поддержки молодых талантов; содержание учебной программы, методику и организацию дополнительного образования детей, научно-технической, эстетической, физкультурно-спортивной, оздоровительно-спортивной, досуговой деятельности; программы занятий кружков, секций, студий, клубных объединений; деятельность детских коллективов, организаций и ассоциаций; методы развития мастерства; современные педагогические технологии продуктивного, дифференцированного, развивающего обучения, реализации компетентного подхода, методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с обучающимися, воспитанниками, детьми разного возраста, их родителями, лицами, их заменяющими, коллегами по работе; технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения; технологии педагогической диагностики; основы работы с персональным компьютером (текстовыми редакторами, электронными таблицами), электронной почтой и браузерами, мультимедийным оборудованием; правила внутреннего трудового распорядка образовательного учреждения; правила по охране труда и пожарной безопасности.

**Требования к квалификации.** Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, секции, студии, клубного и иного детского объединения без предъявления требований к стажу работы либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению "Образование и педагогика" без предъявления требований к стажу работы.

Для старшего педагога дополнительного образования - высшее профессиональное образование и стаж педагогической работы не менее 2 лет.

### **3.2. Средства обучения и воспитания, необходимые для реализации дополнительной общеобразовательной программы:**

У педагога имеется:

- необходимое учебно - методическое обеспечение;
- комплексы упражнений для занятий;

- сборники кихон-ката;
- правила соревнований по кумитэ и ката;
- описание биографии Оямы Масутацу;
- журналы и книги с изложением истории спорта Киокусинкай каратэ;
- видеозаписи базовой техники и ката каратэ Киокусинкай;
- видеозаписи соревнований по кумитэ и ката;
- шкаф для хранения учебных инвентаря;
- мяч волейбольный;
- мяч баскетбольный;
- мяч футбольный;
- макивары;
- лапы;
- ракетки;
- скакалки;
- скамейки;
- обручи;
- конуса;
- координационная лестница;
- палки;
- шлемы;
- нагрудники и бандажи;
- накладки на руки;
- щитки на ноги;
- утяжелители на руки и на ноги.

#### 4. Учебный план дополнительной общеобразовательной программы «Каратэ Киокусинкай».

Учебный план образовательной деятельности дополнительной общеобразовательной программы «Клуб путешественников», включает гибкое содержание и педагогические технологии, обеспечивающие индивидуальное, личностно-ориентированное развитие детей.

Режим занятий по максимальной недельной нагрузке соответствует требованиям СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" и регламентируется локальным актом образовательной организации.

Реализация учебного плана выполняется при определённых условиях:

- правильный подбор методической литературы к реализуемым программам и технологиям,
- при создании условий для реализации программы,
- режим дня,
- полноценная развивающая предметно-пространственная среда,
- привлечение родителей в образовательный процесс,
- учебный график ориентирован на пятидневную учебную неделю.

##### 4.1. Продолжительность и количество занятий:

	Возрастная категория (лет)	Длительность занятия (минут)	Количество занятий в неделю	Количество занятий в год
<i>Первый год обучения</i>	7-18	90	3	216
<i>Второй год обучения</i>	7-18	90	3	216
<i>Третий год обучения</i>	7-18	90	3	216

##### 4.2. Виды и формы диагностики

Текущая диагностика проходит в виде ситуационных задач, контрольных заданий, тестирований, педагогических наблюдений или состязаний.

Итоговая диагностика в конце учебного года проходит в виде аттестации на пояса.

### 4.3. Учебный план.

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов											
		Мл.гр.			1 ср.			2 ср.			ст. гр		
		Всего	Теор.	практ	Всего	Теор.	Практик	Всего	Теор.	практ	Всего	Теор.	практ
1	Вводное занятие	2	2	-	2	2	-	2	2	-	2	2	-
1.1.	Техника безопасности	2	2	-	2	2	-	2	2	-	2	2	-
2	Теоретическая подготовка												
2.1	Терминология	5	5	-	5	5	-	5	5	-	5	5	-
3	Физическая подготовка												
3.1	ОФП	101	2	99	163	2	161	153	2	151	149	2	147
3.2	СФП	2	1	1	4	1	3	6	1	5	8	1	7
4	Технико-тактическая подготовка												
4.1	Техника	1	-	1	2	1	1	5	2	3	5	2	3
4.2	Тактика	-	-	-	-	-	-	1	-	1	1	-	1
5	Спарринговая подготовка												
5.1	Стойка	-	-	-	1	-	1	2	1	1	2	1	1
6	Участие в мероприятиях												
6.1	Участие в клубных мероприятиях	6	1	5	6	1	5	6	1	5	6	1	5
6.2	Участие в межклубных соревнованиях	4	1	3	4	1	3	4	1	3	4	1	3
6.3	Участие в показательных выступлениях	8	-	8	8	-	8	8	-	8	8	-	8
7	Контрольные испытания												
7.1	Зачёты по ОФП	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1
7.2	Аттестационные экзамены	2	-	2	2	-	2	3	-	3	3	-	3
8	Подвижные и спортивные игры												
8.1	баскетбол	-	-	-	2	1	1	4	1	3	4	1	3
8.2	эстафеты	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1
8.3	футбол	1	-	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1
8.4	Перетягивание каната	1	-	1	3	1	2	3	1	2	3	1	2
9	Дыхательные упражнения												
9.1	Гьяку нагарэ	1	-	1	2	1	1	3	1	2	3	1	2

10	Контрольные испытания												
10.1	Зачёты по ОФП	2	1	1	2	1	1	2	1		2	1	1
10.2	Аттестационные экзамены	2	-	2	2	-	2	3	-	3	3	-	3
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>17</b>	<b>127</b>	<b>216</b>	<b>22</b>	<b>194</b>	<b>216</b>	<b>23</b>	<b>193</b>	<b>216</b>	<b>24</b>	<b>192</b>

### Начально-подготовительный этап (2 год обучения)

№п/п	Тема занятий	Кол-во часов											
		Мл.гр.			1 ср.			2 ср.			ст. гр		
		Всего	Теор.	практ	Всего	Теор.	Пр А К Т	Всего	Теор.	практ	Всего	Теор.	практ
1	Вводное занятие	2	2	-	2	2	-	2	2	-	2	2	-
1.1.	Техника безопасности	2	2	-	2	2	-	2	2	-	2	2	-
2	Теоретическая подготовка												
2.1	Терминология	8	8	-	10	10	-	12	12	-	12	12	-
3	Физическая подготовка												
3.1	ОФП	90	2	88	140	2	138	129	2	127	118	2	116
3.2	СФП	3	1	2	9	1	8	10	1	9	12	1	11
4	Технико-тактическая подготовка												
4.1	Техника стойка фуду дачи стойка дзенкуцу дачи стойка какуцу дачи шуту сакуцу учи шуту ёко гамен учи шуту хизо учи шуту учи учи шуту гамен учи Гери наваза: хидзо гери	4	2	2	8	3	5	10	3	7	12	3	9
4.2	Тактика	2	1	1	4	1	3	6	1	5	8	1	7
5	Спарринговая подготовка.	2	1	1	4	1	3	6	1	5	8	1	7
5.1	стойка камайтэ, стойка оайши, передвижение, передвижение с руками.												

6	Участие в мероприятиях												
6.1	Участие в клубных мероприятиях	6	1	5	6	1	5	6	1	5	6	1	5
6.2	Участие в межклубных соревнованиях	4	1	3	4	1	3	4	1	3	4	1	3
6.3	Участие в показательных выступлениях	8	-	8	8	-	8	8	-	8	8	-	8
7	Контрольные испытания												
7.1	Зачёты по ОФП	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1
7.2	Аттестационные экзамены	2	-	2	2	-	2	3	-	3	3	-	3
8	Подвижные и спортивные игры												
8.1	теннис	-	-	-	2	1	1	4	1	3	4	1	3
8.2	эстафеты	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1
8.3	мини-футбол	1	-	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1
8.4	Перетягивание каната	1	-	1	3	1	2	3	1	2	3	1	2
9	Дыхательные упражнения												
9.1	Гьяку нагарэ	1	1	-	2	1	1	3	1	2	3	1	2
10	Контрольные испытания												
10.1	Зачёты по ОФП	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1
10.2	Аттестационные экзамены	2	-	2	2	-	2	3	-	3	3	-	3
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>25</b>	<b>119</b>	<b>216</b>	<b>31</b>	<b>185</b>	<b>216</b>	<b>33</b>	<b>183</b>	<b>216</b>	<b>33</b>	<b>183</b>

### Начально-подготовительный этап (3 год обучения)

№п/п	Тема занятий	Кол-во часов											
		Мл.гр.			1 ср.			2 ср.			ст. гр		
		Все го	Теор	практ	Все го	Теор	Практик	Все го	Теор	практ	Все го	Теор	практ
1	Вводное занятие	2	2	-	2	2	-	2	2	-	2	2	-
1.1.	Техника безопасности	2	2	-	2	2	-	2	2	-	2	2	-
2	Теоретическая подготовка												



2.1	Терминология	9	9	-	12	12	-	14	14	-	14	14	-
3	Физическая подготовка												
3.1	ОФП	81	2	79	129	2	127	116	2	114	107	2	105
3.2	СФП	5	1	4	12	2	10	14	2	12	15	2	13
4	Технико-тактическая подготовка												
4.1	Техника: стойка йой дачи стойка цураши дачи стойка никаши дачи стойка санчин дачи тетцуй ароши учи тетцуй ёко гамен учи тетцуй хизо учи Гери наваза: сото кияги учи кияги кин гери	6	1	5	10	2	8	12	2	10	14	2	12
4.2	Тактика	4	1	3	6	1	5	8	1	7	10	1	9
5	Спарринговая подготовка.	4	1	3	6	1	5	8	1	7	10	1	9
5.1	стойка камайтэ стойка окуриаши передвижение передвижение с руками спарринги												
6	Участие в мероприятиях												
6.1	Участие в клубных мероприятиях	6	1	5	6	1	5	6	1	5	6	1	5
6.2	Участие в межклубных соревнованиях	4	1	3	4	1	3	4	1	3	4	1	3
6.3	Участие в показательных выступлениях	8	-	8	8	-	8	8	-	8	8	-	8
7	Контрольные испытания												
7.1	Зачёты по ОФП	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1
7.2	Аттестационные экзамены	2	-	2	2	-	2	3	-	3	3	-	3
8	Подвижные и спортивные игры												
8.1	теннис	-	-	-	2	1	1	4	1	3	4	1	3
8.2	эстафеты	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1
8.3	мини-футбол	1	-	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1
8.4	Перетягивание каната	1	-	1	3	1	2	3	1	2	3	1	2
9	Дыхательные упражнения												

9.1	Гьяку нагарэ	1	-	1	2	1	1	3	1	2	3	1	2
10	Контрольные испытания												
10.1	Зачёты по ОФП	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1
10.2	Аттестационные экзамены	2	-	2	2	-	2	3	-	3	3	-	3
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>24</b>	<b>120</b>	<b>216</b>	<b>33</b>	<b>183</b>	<b>216</b>	<b>35</b>	<b>181</b>	<b>216</b>	<b>35</b>	<b>181</b>

## 5. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной программы «Каратэ Киокусинкай».

Дата начала	01.10.2022
Дата окончания	30.06.2023
Количество недель в учебном году	37 недель
Продолжительность учебной недели	БМАОУ работает в режиме шестидневной недели (понедельник-суббота) Нерабочие дни , воскресенье, праздничные дни
Праздничные (нерабочие) дни	04.11.2022 г. – День народного единства 31.12.2022 – 09.01.2023 г. – новогодние каникулы 23.02.2023 -24.02.2023 г – День защитника Отечества 08.03.2023 г. Международный женский день 01.05.2023 г. - Праздник Мира и Труда 08.05.2023-09.05.2023 г. - День Победы 12.06.2023 г. – день России

Реализация Программы осуществляется в течение всего учебного года.

**6. Рабочая программа**  
**Дополнительной общеобразовательной программы –**  
**дополнительной общеразвивающей программы**  
**«Каратэ Киокусинкай»**

**6.1. Содержание программы.**

Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях.

Элементарные сведения о каратэ. История каратэ. История вида спорта, развитие каратэ в стране и мире. Выдающиеся спортсмены-каратисты. Этикет каратэ.

Историческая справка

ОФП. Отжимания 10-20 повторений. Приседания 20-50 повторений.

Упр. на пресс 10-40 повторений.

Подтягивания в зависимости от возможностей ребенка. Бег, подвижные и спортивные игры.

Сила и формы ее проявления. Методы развития силы. Виды силы: максимальная, динамическая, взрывная, изометрическая, амортизационная.

Режимы работы мышц: преодолевающий, уступающий, статический. Пути совершенствования силовых способностей. Совершенствование силы.

Изометрические напряжения в стойках кихона. Перемещения в стойках кихона и в боевой стойке с партнером на спине или на плечах.

Отжимания в упоре лежа на кулаках (на двух руках, на одной руке), запястьях, пальцах. Статическое удержание упора лежа на кулаках, запястьях, пальцах, локтях (на двух руках, на одной руке). То же, но противодействуя толчкам партнера сверху в плечи. Ходьба на кулаках, локтях, пальцах, запястьях при удержании партнером за ноги («точка»). Прыжки на ладонях, кулаках с полным сгибанием рук в локтевых суставах при удержании партнером за ноги (вперед, назад, боком, по кругу).

Удары по макиваре, лапе, мешку с установкой «на силу и жесткость». Выполнение одиночной и комбинационной техники каратэ, бой с тенями, работа на мешке с отягощениями (гантелями, эспандерами).

Выполнение техники каратэ с преодолением сопротивления партнера (выполняющего тягу поясом). Отталкивание сопротивляющегося партнера или тяжелого мешка, имитируя нанесение ударов.

Соскок с возвышения (на две ноги, на одну ногу, лицом вперед, спиной вперед) и выпрыгивание вверх, отпрыгивание вперед, назад, в сторону. То же, но с нанесением ударов ногами и руками. Рывково- тормозные упражнения с выполнением техники каратэ. Выполнение ударов в воде.

Упражнения из атлетической гимнастики и на преодоление веса собственного тела, направленные на развитие максимальной, взрывной и амортизационной силы и силовой выносливости мышц, участвующих в движениях основных ударов (в т. ч. с применением «ударного» метода). Выталкивание набивного мяча, металлического ядра в форме ударов руками.

Выполнение ударов руками (одиночных, двойных, тройных) из положения навалившись рукой на макивару, прислоненную к стене (цуки, сита-цуки).

Сжатие кистью резиновых мячиков и кистевых эспандеров.

Быстрота и формы ее проявления. Методы развития быстроты. Формы проявления быстроты: быстрота двигательной реакции, быстрота одиночного движения, быстрота сложного (многосуставного) движения, частота движений, быстрота переключения (реактивная способность мышц), скорость перемещения.

Выносливость и формы ее проявления. Методы развития выносливости. Аэробная, аэробно-анаэробная, анаэробная выносливость. Методы развития выносливости. Гибкость и методы ее развития.

Понятие о гибкости. Возрастные изменения естественной гибкости человеческого тела. Основные упражнения для развития гибкости. Значение гибкости и растяжки в каратэ. Методы развития гибкости.

Специальная физическая подготовка. Разминка, растяжка.

Базовые удары руками. Сейкен цуки. Мороте цуки Аго цуки Шито цуки Ароши цуки. Базовые удары ногами. Хидза гери Кин гери Мая гери Маваши гери Мая кияги Сото кияги Учи кияги. Блоки. Джодан уке, сото уке, учи уке, гедан барай. Ката. Передвижения с воображаемым противником. Стойки. Дзенкуцу дачи Камайтэ дачи Фудо дачи Санчин дачи Киба дачи Кокуцу дачи.

Обманные действия в бою. Необходимость обманных действий для нейтрализации защиты противника. Виды обманных действий: ложные улары, финты корпусом, ложные перемещения, ложное направление взгляда. *шюмбинатдаи* со сменой уровня атаки на завершающем ударе, *ложные* раскрытия собственной защиты.

Совершенствование специальной выносливости. Выносливость к сложнокоординированной работе большой и субмаксимальной мощности: многократное выполнение техники шона на месте и в движении, ката, рэнраку, кихон-ката, спарринговых комбинаций.

Участие в соревнованиях. Подготовка к выступлению (теоретическая, тактическая, психологическая).

Тамэсивари и способы его выполнения. Телесный, технический и духовный аспекты тамэсивари. Основные способы выполнения тамэсивари. Порядок выполнения тамэсивари на соревнованиях по кумитэ.

Методы психической саморегуляции. Формы саморегуляции — самоубеждение и самовнушение. Разновидности психической саморегуляции - аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка, психомышечная тренировка, идеомоторная тренировка. Юные спортсмены выступают на соревнованиях по кумите для проверки

своих способностей и для выявления сильнейших в своей возрастной и весовой категории. Анализ проведенных боев.

## 6.2. Методическое обеспечение программы

Раздел или тема программы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательной деятельности (в рамках занятия)	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
	занятие, лекция, мастер-класс, наблюдение, открытое занятие, поход, праздник, практическое занятие, представление, презентация, семинар, соревнование, тренинг, турнир, фестиваль, чемпионат, экскурсия, экзамен, эстафета	Приёмы - словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, исследовательский, проблемный, игровой, дискуссионный, и воспитания - убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.  Педагогические технологии:  технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология развивающего обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная			

		технология обучения, технология коллективной деятельности, здоровьесберегающая технология.			
--	--	---	--	--	--



## 7. Оценочные материалы по дополнительной общеобразовательной программы «Каратэ Киокусинкай».

### Сдающие на 11 кю

- Теория

Иерархическая структура руководства

Счет по-японски от 1 до 10

Додзе-кун

Терминология норматива

- Кихон

#### **Руки**

В стойке миги санчин-дачи

Сэйкэн-Цки Джодан - удар кулаком в голову.

Сэйкон-Шки Чудан - удар кулаком в живот.

Сэйкэн-Цки Гедан - удар кулаком в нижнюю часть тела.

Морот-Цуки - удар двумя руками.

В стойке хидари санчин-дачи

Джодан-Уко - верхний блок предплечьем (кулак сжат).

Сото-Укэ - блок снаружи внутрь предплечьем на среднем уровне.

Учи-Уко - блок изнутри наружу предплечьем на среднем уровне.

Гэдан-Бараи - нижний блок предплечьем вперед.

#### **Ноги**

Хидза-Гэри - удар коленом.

Кин-Гэри - удар подъёмом стопы в пах.

Мае-Гэри - прямой удар вперед в корпус или голову (подушечками пальцев).

Знать: стороны (миги и хидари), стойку Дзенкуцу-Дачи.

- ОФП

Отжимания: 10 раз.

Приседания: 30 раз.

Пресс: 30 раз.

### Сдающие на 10-9 кю

- Кихон

#### **Руки**

***В стойке миги санчин-дачи***

Сэйкэн-Цки Чудан - удар кулаком в живот.

Сэйкэн-Цки Джодан - удар кулаком в голову.

Сэйкэн-Аго-Учи - прямой удар кулаком в подбородок.

Уракэн-Гаммэн-Учи - удар перевёрнутым кулаком вперед в лицо.

Уракэн-Саю-Учи - удар перевёрнутым кулаком в сторону сверху в лицо.  
Уракэн-Хидзо-Учи - удар перевёрнутым кулаком в сторону сбоку по рёбрам.  
Уракэн-Маваши-Учи - круговой удар перевёрнутым кулаком в голову.

***В стойке мае кибя-дачи***

Шито-Цки - удар перевернутым кулаком в живот.  
Каги-Цки - удар кулаком сбоку по ребрам.  
Мае Хиджи-Ато Джодан - удар локтем сбоку в голову.

***В стойке хидари санчин-дачи***

Джодан-Ук - верхний блок предплечьем (кулак сжат).  
Сото-Укэ - блок снаружи внутрь предплечьем на среднем уровне.  
Учи-Укэ - блок изнутри наружу предплечьем на среднем уровне.  
Гэдан-Бараи - нижний блок предплечьем вперёд.  
Учи-Укэ - Гэдан-Бараи - двойной блок предплечьями на среднем и нижнем уровне.  
Шуто-Еко-Гаммэн-Учи - удар ребром ладони сбоку по голове, по шее.  
Шуто-Сакоцу-Учи - удар ребром ладони сверху по ключице.  
Шуто-Сакоцу-Учикоми - прямой (режущий) удар ребром ладони по ключице.  
Шуто-Учи-Учи - удар ребром ладони наотмашь в сторону по голове (шее).  
Шуто-Хидзо-Учи - удар ребром ладони сбоку снаружи по рёбрам.

**Ноги**

***В стойке дзенкуцу-дачи***

Мае-Кьяги - маховый удар вперёд и вверх.

***В стойке хайсоку-дачи***

Сото-Кьяги - маховый круговой удар стопой снаружи внутрь.  
Учи-Кьяги - маховый круговой удар внешней частью стопы изнутри.

***В стойке хейко-дачи***

Хидза-Гэри - удар коленом.  
Кин-Гэри - удар подъёмом стопы в пах.  
Мае-Гэри - прямой удар вперёд в корпус или голову (подушечками пальцев).

***Встать 45 градусов в стойке хайсоку-дачи***

Еко-Кьяги - маховый удар в сторону внешним ребром стопы.  
Еко-Гери - удар ребром стопы в сторону.  
Кансэцу-Гери - удар ребром стопы в коленный сустав.  
Уширо-Гери - удар пяткой назад.

***Возврат шомэн, в стойке хейко-дачи***

Маваши-Гэри (Маваси-Гэри) - круговой удар.

- ОФП

<b>кю</b>	<b>отжимания</b>	<b>приседания</b>	<b>пресс</b>
10	10	50	40
9	10	50	40

- Раздел «Идо-гейко»

### **10 кю**

1. Дзенкуцу-дочи (3 шага вперёд, маватэ): ойе джодан уке + гьяку цки + ойе цки / переход / ойе сото уке + гьяку цки + ойе цки / переход / ойе учи уке + гьяку цки + ойе цки / маватэ / ойе гедан барай + гьяку цки + ойе цки.
2. Дзенкуцу-дачи (3 шага вперёд, маватэ): гьяку мае кьяги + гьяку мае гери / переход / гьяку сото кьяги + гьяку учи хайсоку маваши / переход / гьяку учи кьяги + гьяку маваши гери / маватэ / двойной блок.

### **9 кю**

1. Кокуцу-дачи (3 шага вперёд, маватэ). На каждый шаг выполняется ойе учи уке. Маватэ выполняется с блоком учи уке.
2. Дзенкуцу-дачи (3 шага вперёд, маватэ). На каждый шаг комбинация: в дзенкуцу-дачи, ойе цки чудан + нога подтягивается в кокуцу-дачи, ойе учи уке. Маватэ выполняется в кокуцу-дачи с блоком учи уке.

## 8. Методические материалы дополнительной общеобразовательной программы «Каратэ Киокусинкай»

1. Азбука права: разработки занятий в начальной школе/ авт.-сост. Н.Н. Бобкова.- Волгоград: Учитель, 2009.-134с.
2. Асмолов, А.Г. Психология личности: культурно-историческое понимание человека развития человека.- М.: Смысл: Издательский центр «Академия», 2007.-528с.
3. Баршай, В.М., Курьсь, В.Н., Павлов, И.Б. Гимнастика: учебник. – Ростов н/Д: Феникс, 2011.-330с.:ил.
4. Военно-прикладная физическая подготовка в оборонно-спортивном лагере оздоровительном лагере (учебно - методическое пособие).-Екатеринбург, 2006.
5. Военно-прикладная физическая подготовка. Выпуск 1.-Тюмень: «Вектор Бук», 2000.
6. Ворошилин, С.И., Трифонов Б.А. Безопасность жизнедеятельности: учебное пособие.-Екатеринбург: УрГПУ, 2003.-220с.
7. Воспитание и развитие личности в социуме: Комплексно-целевая программа.- Нижний Новгород: Педагогические технологии.- Арабеск, 2000.-101с.
8. Воспитываем патриота и гражданина.5-11 классы /авт.-сост. Н.Ю. Кадашникова.- Волгоград: Учитель, 2009.- 221с.
9. Вострухина, Т.Н. Воспитание толерантности у детей в условиях многонационального окружения. -М.: Школьная Пресса, 2010.-112с.
- 10.Герасина, Е.В. Детская психология.- М.: Изд-во ВЛАДОС –ПРЕСС, 2010.-285с.
- 11.Гражданско-правовое воспитание школьников. 8-11 классы. Методические рекомендации разработки уроков/ О.А. Северина.- М.: Издательство «Глобус», 2010.-256с.
- 12.Гребенюк, О.С., Рожков, М.И. Общие основы педагогики: учеб. для студ. высш. учеб. заведений.- М.: Изд-во ВЛАДОС – ПРЕСС, 2003.-160с.
- 13.Гриценко, Г.А. Современные технологии воспитания в детско-подростковом клубе.- Екатеринбург.- УрГПУ, 2009.-131с.
- 14.Гриценко, Г.А. Современные технологии воспитания в детско-подростковом клубе.- Екатеринбург.- УрГПУ, 2009.-131с.
- 15.Демидова, И.Ф. Педагогическая психология: учеб. пособие.- Ростов н/Д: Феникс, 2009.-315с.
- 16.Детский оздоровительный лагерь: воспитательное пространство. Сборник статей.- М.: ЦГЛ, 2006.-152с.
- 17.Добротворский, И. Как развить свои физические возможности // Воспитание школьника.- 2006.- №6.- С.65-73
- 18.Дубровский, В.И. Спортивная физиология: учеб. для сред. и высш. учеб. заведений по физ. культуре.-М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2005.- 462с.:ил.
- 19.Евсеев, Ю.И. Физическое воспитание.- Ростов н/Д: Феникс, 2010.-380с.:ил.
- 20.Ермолаева, М.Г. Игра в образовательном процессе: Методическое пособие.- СПб.: КАРО, 2008.-128с.

21. Железняк, Н.Ч., Желобкович, Е.Ф. 100 комплексов ОРУ для младших школьников с использованием стандартного и нестандартного оборудования.- М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2010.- 120с.
22. Железняк, Н.Ч., Желобкович, Е.Ф. 100 комплексов ОРУ для старших школьников с использованием стандартного и нестандартного оборудования.- М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009.- 112с.
23. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. Для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 160 с.
24. Закон Российской Федерации «Об образовании».- М.: КНОРУС, 2010.-96с.
25. Здоровьесберегающая деятельность: планирование, рекомендации, мероприятия /авт.-сост. Н.А. Лободина, Т.Н. Чурилова.- Волгоград: Учитель, 2011.-205с.
26. Зелинский, К.В. Нравственное воспитание школьников: философские, психологические и педагогические истоки: науч.- метод. пособие.- М.: Глобус, 2009.-112с.
27. Иванченко, В.Н. Взаимодействие общего и дополнительного образования детей: новые подходы.- Ростов н/Д: Изд-во «Учитель», 2007.-256с.
28. Иванченко, В.Н. Инновации в образовании: общее и дополнительное образование детей.- Ростов н /Д : Феникс, 2011.-341с.
29. К здоровью через движение: рекомендации, развивающие игры, комплексы упражнений /авт.-сост. В.Ф. Феоктистова, Л.В. Плиева.- Волгоград: Учитель, 2011.-154с.
30. Каргина, З.А. Организация дополнительного образования в школе.- М.: Школьная Пресса, 2009.- 96с.
31. Кибальченко, И.А. Теория и практика воспитательной деятельности: учеб . пособие.-Ростов н /Д: Феникс, 2009.-381с.
32. Кириченко, С.Н. Оздоровительная аэробика.10-11 классы: программа, планирование, разработки занятий.- Волгоград: Учитель, 2011.-95с.
33. Климова, И.И. Мастерская учителя: уроки здоровья.- М.: УЦ «Перспектива»,2009.- 96с.
34. Коробкина, З.В. Профилактика наркотической зависимости у детей и молодежи.- М.: Издательский центр «Академия», 2010.-192с.
35. Кравченко, А.И. Психология и педагогика.-М.: ТК Велби, Изд-во проспект, 2007.-400с.
36. Кулагина, И.Ю., Колюцкий, В.Н. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека.- М.: ТЦ Сфера, 2009.-464с.
37. Манухин, В.П. Самоуправление в образовательном учреждении: учебно - метод. пособие.-М.: АРКТИ, 2005.-184с.
38. Меренков, А.В. Методики формирования у школьников навыков самоопределения .-Екатеринбург, Издательство «Сократ», 2006.-184с.
39. Методическая работа в системе дополнительного образования: материалы, анализ, обобщение опыта /авт.-сост. М.В. Кайгородцева.- Волгоград: Учитель, 2009.-377с.:ил.
40. Мисакян, М. Каратэ киокушинкай: Самоучитель.- М.: «Издательство ФАИР», 2009.-400с.: ил.

41. Модель организации досуга и творчества детей. 5-11 классы: программа интеллектуального клуба, рекомендации /авт.-сост. Е.А. Ципляева.- Волгоград: Учитель, 2009.-311с.
42. Немов, Р.С. Общая психология.- М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2008.- 396с.
43. Организация дополнительного образования в школе: планирование, программы, разработки занятий /авт.-сост. Н.А. Белибихина, Л.А. Королева.- Волгоград: Учитель, 2009.-199с.
44. Организация социально значимой деятельности в учреждениях дополнительного образования: социально-образовательные проекты. Из опыта работы /авт.-сост. Т.Н. Ковязина, Н.Е. Галицына.- Волгоград: Учитель, 2010.- 153с.
45. От внешкольной работы – к дополнительному образованию детей: Сборник нормативных и методических материалов для дополнительного образования детей / под ред. А.К. Брудного.- М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2000.- 544с.
46. Ояма М. Это каратэ / Пер. с англ. А.Куликова. (Боевые искусства). – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001. - 320 с: ил.
47. Патриотическое воспитание в лагере: занятия, традиционные и творческие дела / авт.-сост. А.Ю. Соловьев, С.С. Шихарев.- Волгоград: Учитель, 2007.-201с.
48. Патриотическое воспитание подрастающего поколения: методическое пособие.- Воронеж: Л.А. Обухова, 2006.-166с.
49. Педагогические технологии: учеб. пособие для студентов педагогических специальностей /под общ ред. В.С. Кукушкина.-Ростов н /Д: Издательский центр «МарТ», 2010.-333с.:ил.
50. Правовое воспитание в школе. 9-11 классы: разработки организационно - деятельностных игр /авт.-сост. В.В. Гордеева.- Волгоград: Учитель, 2007.-207с.
51. Программа гражданско - патриотического воспитания детей и молодежи /Сост. Г.С. Семенов. - М.: Школьная Пресса, 2008.- 64с.
52. Профилактика безнадзорности, беспризорности и правонарушений среди несовершеннолетних / Авт.-сост. Е.П. Картушина, Т.В. Романенко.- М.: Издательство «Глобус», 2009.-303с.
53. Работа с семьей в учреждениях дополнительного образования: аукцион методических идей /авт.-сост. Л.В. Третьякова и др.- Волгоград: Учитель, 2009.- 218с.:ил.
54. Развитие теории и практики интеграции общего и дополнительного образования детей. Методическое пособие /под ред. А.Б. Фоминых.- М.: УЦ «Перспектива», 2010.- 120с.
55. Сделай правильный выбор! Из опыта работы по профилактике наркотической зависимости.- Нижний Новгород: «Педагогические технологии», 2002.-88с.
56. Семья и школа: грани сотрудничества: программа работы, разработки мероприятий /авт.-сост. Т.А. Мирошниченко. - Волгоград: Учитель, 2009.-155с.
57. Сенчурин, С.В. Методической сборник детско – юношеской спортивной школы №7 г. Перми. — Пермь: МОУДОД «Детско-юношеская спортивная школа Кёкусинкай каратэ №7», 2002.-90с.

58. Сенчурин, СВ. Обучающая программа по курсу каратэ Кёкусинкай. - Пермь: МОУДОД «Детско-юношеская спортивная школа Кёкусинкай каратэ № 7», 2002. -110 с.
59. Сенько, Ю.В. Педагогика понимания: учеб. пособие.- М.: Дрофа, 2007.-189с.
60. Современные технологии воспитательной работы /авт.-сост. Т.В. Панафидина и др.- Волгоград: Учитель, 2009.- 233с.
61. Социально-клубная работа: технологии работы с группой / Сняцкий, А.А.- Екатеринбург, 2001.-47.
62. Стебленко, С.А. Маленький лидер.- Ростов н/Д: Феникс, 2011.-219с.:ил.
63. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / под ред. С.А. Козловой.-М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2008.-271с.:ил.
64. Фатеева, Л.П. 300 подвижных игр для младших школьников. Популярное пособие для родителей и педагог.- Ярославль: Академия Холдинг, 2000.- 224с.
65. Физическая культура: учебник для студ. сред. проф. учеб. заведений.- М.: Издательский центр «Академия», 2010.- 176с.
66. Фришман, И.И. Педагогу дополнительного образования об организации общественной активности детей и молодежи.- М.: УЦ Перспектива, 2009.-196с.
67. Холостова, Е.И. Социальная работа с дезадаптированными детьми: учебное пособие.- М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К», 2008.-280с.
68. Чубенко, А. Пока едет «скорая помощь».-СПб.: Издательство «АВК-Тимошка», 2001.-160с.
69. Шаламова, Л.Ф., Ховрин, А.Ю. Вожатый – старт в профессию. - М.: Педагогическое общество России, 2005.-192с.
70. Школа Кёкусинкай. Традиционная методика обучения каратэ. -Екатеринбург, 2001. - 108 с.
71. Шмаков, С.А. Дети на отдыхе: Прикладная энциклопедия.- М.: 2001, 175с.
72. Шмаков, С.А. Игры, развивающие психические качества личности школьника: Методическое пособие.- М.: ЦГЛ, 2003.-112с.
73. Этикет /авт-сост. В. Иванова.-М.: Премьера: АСТ Хранитель, 2007.-170с.:ил.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 634721627414093995837494482188458045512377282758

Владелец Калинин Максим Олегович

Действителен с 21.06.2023 по 20.06.2024